CANOLFAN HAMDDEN

Dinbych-y-pysgod

Amserlen Ymarfer Grŵp

Tachwedd 5ed – Rhagfyr 23ain 2018

Llun
0700-0730 Omnia
0930-1030 Pilates
0930-1030 Grŵp Rhedeg Cymdeithasol
1030-1130 Zumba Gold
1145-1245 Boxercise
1800-1845 Kettlercise
1845-1915 HIIT
1915-2015 Ioga Pŵer

Mawrth
0930-1000 Omnia
0915-1000 Aerobeg Dŵr
0930-1100 Ioga Hatha
1000-1200 Byddwch yn Actif**
1100-1130 Omnia Ysgafn
1200-1300 Nofio Ffit Oedolion
1800-1900 Bar a Bel
1800-1845 Gwers Nofio Oedolion

Allwedd	
	Cardio
	Cryfder a Chyflyru
	Dawns
	Y Meddwl a'r Corff

Mercher
0700-0730 Omnia
0915-1000 Omnia+
1000-1100 Ffitrwydd Camu Cyflym
1015-1100 Ymarfer Ysgafn (Omnia)
1800-1900 Nofio Tri
1800-1900 Pilates
1830-1915 Omnia+
1900-2000 Zumba
1930-2000 Metafit

Iau
0930-1030 Gwella'r Corff Cyfan
1015-1100 Aerobeg Dŵr
1030-1100 50+ Group Omnia
1800-1830 Omnia
1800-1930 Ioga Hatha

Gwener
0915-1000 Omnia +
1000-1045 Coesau, Penolau a Boliau
1100-1200 Zumba
1800-1900 Boxercise
1800-1900 Nofio Ffit Oedolion

Sul
0900-1000 Ymarfer Cylched
1010-1040 Omnia

01437 775678

** Yn addas i oedolion ag anghenion addasgiadol **

Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.

Polisi Archebu / Canslo yn berthnasol. Archebu ar-lein ar gael.

I gael copi mewn print bras, fformat hawdd ei ddarllen, Braille, recordiad sain, neu mewn iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551.

www.pembrokeshire.gov.uk/leisure